O Guia de Saúde mais vendido em todo o Mundo

YOU

MANUAL DE INSTRUÇÕES

Tudo o que precisa de saber para ter um corpo jovem e saudável

VOLUME 1

DR. MICHAEL F. ROIZEN
DR. MEHMET C. OZ

BIS

YOU
MANUAL DE INSTRUÇÕES

DR. MICHAEL F. ROIZEN
DR. MEHMET C. OZ
COM LISA OZ E TED SPIKER

Tudo o que precisa de saber para ter um corpo jovem e saudável

You: The Owner's Manual

Traduzido do inglês por
Maria do Rosário Nunes
Ilustrações de
Gary Hallgren

Leya, SA
Rua Cidade de Córdova, n.º 2
2610-038 Alfragide · Portugal

Título original
YOU: The Owner's Manual

© 2005, Michael F. Roizen, M. D., e Mehmet C. Oz, M. D.,
Ilustrações © 2005, Gary Hallgren, Michael F. Roizen, M. D., e Mehmet C. Oz, M. D.,
Adaptação do Teste Mensa nas páginas 128 e 129
© 1992 Abbie Salny, American Mensa Ltd.
Todos os direitos reservados.

1.ª EDIÇÃO BIS/Setembro de 2011
ISBN: 9789896602536

Revisão Técnica: Dra. Leonor Prata
Revisão: Clara Joana Vitorino

Legendagem em português: Teresa Cavalheiro (teresacavalheiro@gmail.com)

http://bilsleya.blogs.sapo.pt

Para os nossos filhos: Alex, Arabella, Daphne, Jeffrey,
Jennifer, Oliver, Thad e Zoe

Conteúdos

Volume 1

Agradecimentos 9

Capítulo 1 > O Nosso Corpo, a Nossa Casa: Uma Supersaúde 15

Capítulo 2 > A Batida Continua: O Coração e as Artérias 47

Capítulo 3 > A Cabeça no Lugar: O Cérebro e o Sistema Nervoso 87

Capítulo 4 > Movimentos Controlados: Os Ossos, as Articulações e os Músculos 131

Capítulo 5 > Uma Vida Saudável e Plena: Os Pulmões 185

Capítulo 6 > É Preciso Ter Estômago: O Aparelho Digestivo 215

Volume 2

Capítulo 7 > O Sexo É o Ponto de Referência: Os Órgãos Sexuais

Capítulo 8 > Senso Comum: Os Órgãos dos Sentidos

Capítulo 9 > De Sentinela às Doenças: O Sistema Imunitário

Capítulo 10 > De Glândula em Glândula: As Hormonas

Capítulo 11 > Células Malditas: O Cancro

Capítulo 12 > A Dieta de *YOU* – Manual de Instruções

Índice Remissivo

Agradecimentos

À Lisa, ao Gary e ao Ted, que tornaram este livro possível – e muito mais divertido. Até pode soar estranho eu dizer que as horas de pesquisa e de escrita foram tão divertidas como uma festa, mas foi assim que nos sentimos na maior parte das vezes. Cada um deles entregava o trabalho prometido no prazo prometido. A presença da Lisa não nos deixou esquecer qual é o sexo mais forte. Foi ela que nos ajudou a redirecionarmo-nos para um livro mais animado, mais moderno e que estimulou o Ted nos trabalhos que fazia. O Ted tem uma capacidade notável para pegar em questões médicas complexas e torná-las engraçadas; quando dizia que determinada coisa era para fazer, era mesmo. Não podíamos ser mais fãs dos seus notáveis talentos. O génio original do Gary emergiu com ilustrações surpreendentes, que nos fizeram trabalhar ainda mais para podermos acompanhar a sua criatividade. Os comentários perspicazes e as negociações da nossa agente Candice Fuhrman deram vida a este livro.

Queremos também agradecer ao grupo da HarperCollins, que nunca deixou de acreditar em nós; é ótimo trabalhar com todos eles: Steve Hanselman, Joe Tessitore, Shelby Meizlik e principalmente Kathyrn Huck – que se disponibilizou totalmente e é claramente uma estrela em ascensão (não a roubem).

Queremos ainda agradecer aos muitos doentes e às centenas de pessoas que nos enviaram perguntas, notas, cartões e *e-mails*, que inspiraram muitos dos pensamentos neste livro. Motivaram-nos a sermos apaixonados.

Por último, gostaríamos de expressar a nossa gratidão, pelas muitas horas de trabalho, ao grande amigo que nos juntou – Craig Wynett. Para além de um espírito subtil de primeira linha, o Craig tem uma fantástica perceção daquilo de que o mundo precisa, o que fez dele o mentor de muitos antes de nós. Empenhou-se a ligar os pontos que não conseguimos visualizar e deu-nos conselhos que ajudaram a definir a orientação do nosso livro. Façam o favor de o culpar a ele se não estiverem satisfeitos com a compra.

Os agradecimentos do Mike

Agradeço às muitas outras pessoas que não ignoraram os *e-mails* a pedir ajuda. Ao Dr. John Walters, um médico que é também um perito na remodelação de casas, e que arranjou sempre tempo para os ler durante as viagens que fazia entre Pittsburgh e Cleveland (e regresso) e que nos ensinou a fazer as metáforas certas tanto para o técnico de construção como para o profissional de saúde (se alguma vez saiu da estrada, a culpa foi nossa). Além disso, deu ainda um grande contributo a nível científico, principalmente no capítulo dedicado ao sexo. O trio familiar Dr. Axel Goetz, Anka Goetz e Margarthe Goetz merece também um agradecimento especial pelas críticas às vertentes científica e artística e ao estilo do livro, capítulo a capítulo. Quero também agradecer à Dra. Debbie Schwim, doutorada pela Universidade de Duke; ao médico dentista Jeff Watson; Dr. John Hoepner; John Vasselli; John Campodonico; Sydney Unobskey; Jim Graham; Dr. Chas Brendler; Roz Wattell; Marcie Anthone; Kandi Amelon; Jennifer Plant; Linda DeFrancisco; e Irwin Davis, que pegaram na caneta vermelha para corrigir mais do que um

capítulo. Com as suas revisões, Ruth Klein tornou o capítulo da dieta mais fácil de seguir. Tenho também de agradecer a Tracy Hafen, que me ensinou imenso sobre o exercício físico; a Sukie Miller e Anita Shreve por dizerem, sobre os primeiros capítulos, que era mesmo aquilo que gostariam de ler; aos muitos gerontologistas e médicos de medicina interna que leram partes do livro para averiguar do rigor do conteúdo; aos colegas de equipa da RealAge que validaram e verificaram o conteúdo e contribuíram com a sua experiência para o livro, nomeadamente os muitos que forneceram receitas, como Rich Tramonte e Gale Gand do restaurante Tru em Chicago; a John La Puma, que me ensinou muitíssimo sobre culinária e nutrição, e cooperação; à equipa dos restaurantes de Rick Bayless, a Dan Zakri e aos chefes do Kendall College of Nutrition em Chicago, que criaram muitas das receitas; a Shivani Chadha e Kate Poneta, aos parceiros de pesquisa que trabalharam incansavelmente para analisar os nutrientes e calcular o efeito RealAge de cada receita; principalmente a Donna Szymanski (que deve ter uma paciência incrível – ensinou-me a cozinhar e confecionou todas as receitas que testámos – mais de 350 – pelos menos três vezes); e aos nossos provadores, especialmente Wattels of Lettuce Entertain You.

Quero também salientar a paixão e firmeza da equipa do RealAge Comprehensive Care Program no Northwestern Medical Center em Chicago, que sempre deu força à *RealAge* e ao nosso livro *YOU – Manual de Instruções*, em especial ao Dr. Dan Dermann, Drew Palumbo e Dean Harrison. E aos meus colegas que me concederam tempo para concluir este trabalho: Dr. Aaron Gerber, Mike Kessel e Jane Spinner; e outros que encorajaram o projeto, como Enrico Camporesi, Chris Fey, Laura Hand, Joel Delmonico, Jessie Dylan, Peter Uva e Donna Gould.

Quanto a Anne-Marie Ruthrauff e Michelle Lewis, ambas merecem um obrigado especial, tal como alguns dos sócios da RealAge: Martin Rom e Charlie Silver; Arline McDonald, Tate Erlinger, Linda Van Horne, Carl Peck, Sally Kim, Mark Rudberg, Mike Parzen e principalmente Keith Roach e Harriet Imrey, os companheiros da ciência (além de Axel Goetz) no processo de avaliação dos dados e conteúdo científico da RealAge. Acho que precisava de mais 48 minutos por dia numa bicicleta de manutenção, se não agradecesse a Diane Reverand, por me ter dito para não pensar se estaria a ofender colegas médicos – desde que a ciência estivesse fundamentada, eles iriam perceber que eu só estava a tentar motivar os leitores a compreender que podiam controlar a própria saúde; e que eram responsáveis por isso e por gozar a energia e vitalidade extras.

Quero agradecer à minha mulher, a Nancy, pelo seu apoio constante e pelo seu amor, e aos nossos filhos, o Jeffrey e a Jennifer, pelo ânimo e paciência. Os dois leram este livro e recorreram à própria experiência científica em leituras críticas para garantir que o conteúdo estava, no mínimo, o mais próximo possível da realidade dos factos quanto a Huntington fica próximo do Caltech[1]. Espero, e acredito, que este livro vos possa ajudar a tomar as rédeas do VOSSO corpo. Essa seria a melhor recompensa de todas para qualquer médico.

1. Os autores referem-se ao California Institute of Technology e à The Huntington Library, que têm a mesma morada. Seria o mesmo que dizer «quanto o D. Maria fica próximo do Rossio». (*N. da T.*)

Os agradecimentos do Mehmet

Alguns dos conceitos do livro vieram de uma série recente do Canal Discovery, a *Second Opinion with Dr. Oz*, que ensinou os espetadores a tornarem-se especialistas do seu próprio corpo. A visão e a oportunidade de realizar este programa vieram do meu amigo de uma vida inteira, Billy Campbell. Juntos, mais a sua maravilhosa equipa, nomeadamente Clark «Não Passo Despercebido» Bunting, Tomi Landis, Jim Berger, Janice Jensen, Lisa Tucker, e claro a produtora executiva, a minha mulher, Lisa, criámos um conteúdo que se tornou merecedor de um livro. Muitos dos melhores conceitos foram amadurecidos com a ajuda da equipa de saúde do Canal Discovery – Eileen O'Neil, Donald Thoms, John Grassie, Erica Green e John Greco. Oscar Wilde costumava dizer a brincar «se tivesse tido mais tempo, tinha-o feito mais pequeno». Os meus colegas do New York-Presbyterian Columbia University Medical Center ajudaram-me a arranjar o tempo necessário para escrever da forma mais eficaz possível este manual de instruções, especialmente Eric Rose, Craig Smith, Yoshifuma Naka, Mike Argenziano, Henry Spotnitz, Barry Esrig, Alan Stewart e os outros fantásticos cirurgiões da nossa equipa. Os assistentes clínicos, principalmente Laura Baer, e as enfermeiras do bloco operatório, chefiadas por Flora Wang, as da UCI, chefiadas por Majella Venturanza, e as da medicina interna, chefiadas por Eumne Shim, mostraram-me diariamente um atendimento médico de primeira categoria. Lidia Nieves, Michelle Washburn e Diane Amato organizaram a minha agenda de modo a que eu não desperdiçasse um minuto sequer e aconselharam-me sensatamente, para que eu não me tornasse escravo dela.

Um obrigado a todos os meus colegas médicos nas suas especialidades, que me forneceram conteúdos quer

através do programa de televisão, quer através de *feedback* sobre aquilo que íamos escrevendo: Herb Pardes, Paul Simonelli, Silviu Itescu, Jay Lombard, Scott Forman, Bill Levine, Ian Storper, Joel Fuhrman, Stephen Halpert, Jonathan LaPook, Rob Abel, Benjamin Lewis, Eric Seamon, Hilda Hutcherson, Mitch Gaynor, Pam Peeke, Dean Ornish, Nancy Snyderman, Ridwan Shapsig, McHenry Lee, Ernie April, Linda Vahdat, Christy Mack, Jane Buckle, Jeffrey Ahn, Alan e Vicent Chow, Joel Ernst, Lisa Saiman e Jim Garza.

Agradeço igualmente o apoio da equipa de relações públicas do New York-Presbitarian, nomeadamente Bryan Dotson, Alicia Park e Myna Manners, que me ensinaram a manter-me focado nos objetivos. Ivan Kronenfeld deu-nos conselhos sábios para que concentrássemos os nossos esforços.

Os meus sogros, Gerlad e Emily Jane Lemole, trazem sabedoria ao dia-a-dia da nossa família e são um exemplo para mim. As ideias que deram sobre medicina e terapêutica, particularmente no que se refere às recomendações sobre micronutrientes e dieta, puseram este livro no caminho certo. Finalmente, um agradecimento a Mustafa e Suna Oz por me inspirarem.

Capítulo 1

O Nosso Corpo, a Nossa Casa: Uma Supersaúde

Corpos perfeitos vendem revistas. Corpos tatuados atraem brutamontes. Corpos bem treinados ganham campeonatos (e contratos lucrativos). Corpos famosos são perseguidos por *paparazzi*, comentados em tablóides e satirizados por apresentadores de *talk-shows* de fim de noite. Os anúncios prometem corpos esbeltos (*Perca 300 quilos com este revolucionário creme abdominal!*). E agora, até os ditos corpos imperfeitos se tornaram estrelas numa das várias formas da cultura *pop* dos nossos dias: os *reality shows* de cirurgia plástica.

Não há dúvida de que a América empresarial saiu a ganhar com o facto de um corpo bonito conseguir estimular a economia tanto quanto as hormonas. Somos todos a favor de admirar o corpo pelas suas curvas, pelos seus ângulos e capacidade de rebentar a escala das audiências da Nielsen[1]. Mas talvez esta nossa obsessão pela pele esconda a importância de tudo o que range, mexe e palpita debaixo dela. Precisamente porque se generalizou uma ideia do corpo humano tão ou mais superficial que um corte de papel, quisemos parar e ir mais fundo – a lugares só alcançados por cirurgiões, ressonâncias magnéticas e pelas ocasionais bichas-solitárias:

O interior do seu corpo.

Porquê? Porque o que se passa no interior do seu corpo é o que lhe permite ver, correr, cheirar, fazer sexo selvagem na praia, alimentar os bebés, fazer dinossauros de Lego, «surfar», resolver problemas de álgebra, apertar os sapatos, entoar o *Margaritaville* e fazer os milhares de coisas que faz todos os dias. O seu corpo dá-lhe vida. O seu corpo é vida.

E apesar de poder compreender as várias funções do seu corpo, é muito provável que não saiba exatamente co-

1. Empresa que mede os níveis de audiência nos Estados Unidos (ver http://www.nielsenmedia.com/nc/portal/site/Public/). (*N. da T.*)